7.004 Bravčové karé po cigánsky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové karé b. k.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
slanina údená bez kože			0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
šunka bravčová	0,40	0,40						
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
petržlenová vňať	0,08	0,06	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
rajčiaky	0,80	0,72	1,00	0,90	1,00	0,90	1,20	1,08
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85	1,20	1,02
hmotnosť porcie v g	76		92		108		124	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	40		50		60		70	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové karé umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme, okraje narežeme, osolíme, pomúčime a po oboch stranách opečieme. Vo výpeku speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme opečené mäso, pridáme očistený, prelisovaný cesnak, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Pred dokončením pridáme pokrájané rajčiaky, opraženú na kocky pokrájanú slaninu (pre MŠ šunku) a dusíme ešte 20 minút. Umytou posekanou petržlenovou vňaťou posypeme každú porciu zvlášť pri podávaní.
Prílohy: zemiaky varené, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	193	46	1,15	3,4	1,8	2,6	0,4	7,7	0,2	0,026	0,0	0,0	3,7	0,3
B	342	82	1,08	7,0	2,5	3,6	0,5	9,9	0,3	0,03	0,0	0,0	4,6	0,1

										2				
C	456	109	1,31	9,5	3,7	4,4	0,5	11,3	0,3	0,032	0,0	0,0	4,7	0,1
D	559	134	1,65	11,7	4,3	5,4	0,6	12,8	0,3	0,037	0,0	0,0	5,3	0,2